

LE VOL-AU-VENT, CETTE DÉLICIEUSE RÉGRESSION !

Petite madeleine de Proust à moi, le vol-au-vent est devenu un classique de ma cuisine familiale. Véritable aliment santé, je te dis comment régaler toute la famille en faisant du bien à ton corps !



Quand j'étais petite, ma mère préparait un poulet le dimanche, et avec les restes, le lundi, nous avions droit à du vol-au-vent... rien que ça !

De mon côté, régulièrement, je cuis mon poulet au bouillon pour ses nombreuses qualités nutritionnelles. Ensuite, j'ai tout un poulet à « recycler ». J'ai donc trouvé des petites idées.

Quelles sont les fameuses qualités nutritionnelles du bouillon de poule ?

Nos ancêtres consommaient du bouillon de volaille quand ils tombaient malades, en guise de remède numéro un. Et ils avaient raison ! Tout d'abord, le bouillon de volaille régénère la paroi intestinale, ce qui lui donne une meilleure perméabilité. Les macro-nutriments ne peuvent donc plus la traverser (et donc ne pas engendrer d'allergies, des problèmes intestinaux, et j'en passe). Ensuite, bien sûr, conséquence directe, le bouillon renforce ton immunité. Puisqu'une bonne immunité passe par une paroi intestinale en bonne santé, ça coule de source. Enfin, le bouillon régénère les articulations. Certaines personnes se sont remises à marcher grâce à lui. En gros, le bouillon de volaille, c'est miraculeux ! Ne nous en privons pas !

Comment préparer ton bouillon ?

Rien de plus simple : plonge un poulet (ou des cuisses si tu trouves qu'un poulet est trop copieux) bio dans 4 l d'eau. Ajoute 1 c à s de sel par litre d'eau (donc, ici 4), 2 feuilles de laurier, 125 ml de vinaigre (un petit verre à eau), 1 oignon piqué de 8 clous de girofle et 2 gousses d'ail. Si tu veux, tu peux ajouter des légumes comme une carotte, du céleri, mais comme ces légumes n'ont aucune valeur nutritive en fin de cuisson et que je trouve mon bouillon très bon comme ça, je ne prends pas cette peine... Laisse mijoter à très petit bouillon pendant 4h.

Le clou du spectacle : le vol-au-vent (avec une béchamel sans lait)

Tout dépend du nombre de gourmands que tu héberges, tu peux utiliser tout le poulet ou bien une partie. En général, j'utilise les deux blancs, la partie que j'aime le moins et je me réserve les cuisses pour une autre préparation (par exemple, avec du lait de coco, du curry, et une tonne de légumes...).

Fais chauffer une casserole. Crée un roux : pour cela, j'utilise de l'huile d'olive, puisque je ne mange presque pas de beurre, j'en ai rarement sous la main. Mais si tu préfères, tu peux prendre du beurre. Tu verses 120 ml d'huile d'olive dans ta casserole, tu ajoutes 3 belles c à s de farine (celle que tu veux, ça peut être de pois chiche, de sarrasin, de blé...) et tu touilles à l'aide d'un fouet. Si tu trouves que c'est trop liquide, tu ajoutes de la farine, ça doit former une boule. Puis, tu verses ton bouillon de poule, petit à petit. D'abord une petite quantité, tu mélanges pour que ça épaississe et ainsi de

suite jusqu'à ce que tu obtiennes la quantité de sauce souhaitée. Effiloche ton poulet et plonge-le dans la sauce.

Voilà, non seulement tu as un repas qui va régaler tout le monde, mais en plus, qui fera du bien aux intestins de toute la famille !

Et chez toi, quelles sont les madeleines de Proust ?